

Un espai per als parlants d'una llengua

Plans
i Dinamització

L'article explica què és el Taller d'espai lingüístic personal tant pel que fa al seu origen i els continguts que s'hi articulen com a l'anàlisi funcional de la conducta de submissió lingüística i la viabilitat de l'assertivitat lingüística, elements clau en la fonamentació de l'experiència.

Autors

Ferran Suay i Lerma
Gemma Sanginés Sáiz
Societat Valenciana
de Psicologia

Origen de la idea del Taller d'espai lingüístic personal

El 25 d'abril de 2003, commemoració de la derrota d'Almansa del 1707, caminàvem entre la gent que havia acudit a la manifestació de València. Feia calor i, en passar pel Parterre, a esquenes de l'estàtua eqüestre del Rei Jaume, vàrem entrar en un bar. Al nostre costat, un grup de joves feien el mateix. Tots demanàvem les nostres consumicions. Un dels joves volia un tallat, i el cambrer se li adreçà per comprovar que havia entès la comanda:

— Un cortado? —li preguntà

— Sí ... corto de café —va respondre el xicot.

Els altres tres que anaven amb ell ja van demanar directament les seues consumicions en espanyol. En eixir del bar, tots quatre tornaren a arborar la seua pancarta on es podia llegir clarament i amb lletres grans «Plataforma d'Estudiants per la Llengua», i van continuar manifestant-se en favor dels nostres drets com a poble, i molt particularment, del nostre dret a viure plenament en la nostra llengua.

Unes hores més tard, després de sobreposar-nos al desànim, vam veure ben clar que allò que determina que una persona practique o no la submissió lingüística no podia ser únicament el seu nivell de consciència lingüística. No teníem cap argument per a pensar que el nostre grau de consciència lingüística fos superior al d'aquells estudiants, que militaven en una entitat dedicada a la defensa de la llengua. Estem convençuts que ells sabien, tan bé com nosaltres, quina és la situació actual del català, i que eren plenament conscients de la conveniència d'utilitzar-lo en tota mena d'interaccions socials. I no tenim cap dubte que haurien estat ben capaços d'adduir una pila de sòlids arguments per justificar sobradament el dret que tenim de parlar la nostra llengua en la nostra terra. Amb tot i això, el fet és que havien canviat al castellà

a la primera mostra que el seu interlocutor no era catalanoparlant. I ho havien fet sense cap mena de confrontació o conflicte previ. De fet, havien girat de llengua sense que ni tan sols els ho demanassen. Tot el que li havia calgut fer al cambrer, per tal de produir aquest miracle de conversió de quatre catalanoparlants conscients i lluitadors en quatre dòcils castellanoparlants, havia estat pronunciar unes poques paraules en la seua llengua. Ben mirat, aquest fenomen no té res a envejar al miracle bíblic de la conversió d'aigua en vi.

Cal dir que l'anècdota no és pas especial o atípica, i que tampoc no és característica de la ciutat de València o del País Valencià. Tot i que amb algunes diferències entre territoris, la submissió lingüística és una pràctica habitual entre les persones catalanoparlants, de Salses a Guardamar i de Fraga a Maó o a l'Alguer. No cal insistir en com aquesta actitud, i la conducta que se'n deriva, contribueixen a la invisibilitat, la manca d'utilitat real i la desaparició del català (per a una explicació matemàtica d'aquest fenomen, vegeu Melià 2004).

I, com en el cas d'aquells estudiants, no són només les persones fortament desnationalitzades o mancades de consciència lingüística les que fan una renúncia habitual de la seua llengua en favor de la dominant. Una senzilla observació de camp ens mostrarà immediatament que la submissió lingüística és practicada per catalanoparlants de qualsevol classe social i nivell cultural, de totes les tendències polítiques o ideològiques, i amb qualsevol altra persona, incloent-hi forasters, catalans castellanoparlants, i fins i tot, altres catalanoparlants. L'anomenada *norma de convergència al castellà* fa que, tot sovint, una persona catalanoparlant (submisa) s'adreça a una altra en castellà. Si aquesta segona també adopta la posició de submissió, la conversa continuarà en la llengua dominant. I no és infreqüent que, fins i tot després de saber que totes dues són catalanoparlants, con-

tinuen comunicant-se en castellà durant tota la seua relació interpersonal. Com diu en Víctor Alexandre a *Despullant Espanya* (2001): «...tot és sentir la llengua espanyola i, automàticament, com ens han ensenyat, parlem en espanyol... » (p.67). En realitat, es tracta de l'aprenentatge d'una resposta operant condicionada, que es posa en marxa davant l'estímul discriminant (interlocutor parlant en espanyol), per tal d'evitar un càstig (recriminacions, dificultats, menyspreu, conflicte...).

Més avant analitzarem més en detall aquest aprenentatge i les seues conseqüències, però el que interessa destacar ara és que, com hem dit, això es produeix també en moltes de les persones que no assumeixen ni accepten conscientment aquesta pretesa superioritat de l'idioma espanyol; ans al contrari, poden opinar que el català és una llengua tan digna com l'altra, i ser fermes partidaris del dret a viure en català. Senzillament, no l'exerceixen. I és això, el fet que persones de tot l'espectre social, cultural i ideològic practiquen aquesta varietat de submissió, el que ens fa pensar que no es tracta únicament d'una qüestió de consciència lingüística o nacional, sinó que hi intervenen altres factors diferents, que també configuren les diferents conductes d'ús de la llengua (Suay i Sanginés 2004). A la taula 1 es mostra una proposta operativa (que no exhaustiva) de classifica-

sobre la conducta de les persones, el que hem fet és precisament això: analitzar la conducta dels catalanoparlants, per tal de (a) identificar quines són les variables decisives a l'hora d'aprendre i mantenir el nostre comportament lingüístic actual, i (b) proposar alternatives més engrescadores, incloent-hi propostes per passar de la nostra situació actual a una altra de més desitjable.

Tenint en compte que «no existeixen físicament les llengües sinó els parlants de les llengües» (Garcia i Sevilla 1999), el nostre treball estableix el punt de mira en la conducta d'aquests parlants. És senzillament el nostre àmbit, i de cap manera significa que no valorem la importància d'unes altres perspectives d'estudi de la realitat (com ara la sociolingüística), ni la necessitat d'unes altres intervencions sobre aquesta mateixa realitat (com ara les accions institucionals, les mobilitzacions socials, etc.). És evident que aquest àmbit d'acció té les seues limitacions, i que només serà plenament eficaç si, entre tots, aconseguim una connexió sinèrgica amb els altres esforços que s'estan realitzant en la mateixa línia i/o amb objectius semblants. Nosaltres ens limitem a fer la nostra aportació, com a professionals de la psicologia, perquè considerem que aquest nivell, el de la conducta individual, és —en qualsevol cas— un nivell imprescindible, ja que qualsevol política i

Taula 1. Actituds lingüístiques

ACTITUD	CONDUCTA	CATEGORIA
Fidelitat assertiva	Mantenen la llengua també amb no catalano-parlants	Assertivitat lingüística
Fidelitat tímida	Inicien en català. Apliquen la norma de convergència a l'espanyol	Submissió lingüística
Lleialtat mínima	Mantenen la transmissió generacional. Parlen en català cercles propers	
Defecció	Abandonen el català en tots els nivells	

ció de les actituds lingüístiques habituals entre les persones catalanoparlants.

És per això que, des de la nostra competència professional i acadèmica, que és l'exercici de la psicologia, ens vàrem plantejar què podíem aportar nosaltres als intents de normalització (una paraula lletja que reflecteix, però, un objectiu ben lloable: sortir de la situació anormal que se'ns ha imposat) del nostre poble i de la seua llengua. Com que els psicòlegs treballem

qualsevol hàbit lingüístic haurà de passar indefectiblement pel filtre del parlant individual. Serà aquest qui, finalment, haurà d'optar per una o altra llengua, a l'hora de comunicar-se (Suay i Sanginés 2004).

Interacció i conflicte

Nosaltres no pensem que tota situació d'interacció lingüística haja d'acabar resul-

tant necessàriament conflictiva. Fet i fet, són moltes les ocasions en què parlants de distints idiomes entren en contacte i interactuen eficaçment, sense que se'n derive cap confrontació. En realitat, el conflicte només apareix quan un dels interlocutors exigeix la supeditació de l'altre a la seua llengua, com a forma única de resoldre la dificultat de comunicació. Es tracta, clarament, d'un acte agressiu «justificat» per la necessitat de la comunicació. Això resulta evident si considerem aquesta altra versió «sexual» de la situació: «En realitat, el conflicte només apareix quan un dels membres de la parella exigeix la supeditació de l'altre al seu desig sexual, com a forma única de resoldre la dificultat de comunicació íntima o amorosa» (Garcia i Sevilla 2005). Com diu l'escriptor Amin Maalouf (1998): «Si jo estudio la llengua de l'altre i l'altre no respecta la meua, parlar la seua llengua deixa de ser un gest d'obertura per transformar-se en un acte de vassallatge i de submissió.»

Probablement, la característica més important d'aquesta submissió és que, per a molts dels individus sotmesos, resulta invisible i, per tant, no suscita cap mena de rebel·lió. És clar que el conflicte no resultarà visible si una de les parts se sotmet sistemàticament a l'altra, però no per això deixarà d'existir. Com veurem més endavant, no és que no hi haja conflicte, sinó que el cost d'aquest és assumit enterament per una de les parts, de tal manera que l'altra pot arribar, fins i tot, a no ser-ne conscient.

Anàlisi funcional de la conducta de submissió lingüística

Entenem per submissió lingüística la conducta de plegar-se sistemàticament a la llengua (dominant) de l'interlocutor/a. Potser cal especificar que, malgrat alguns prejudicis força coneguts, no es tracta de cortesia, perquè sempre són els catalanoparlants els qui la practiquen, i no els castellanoparlants, mentre que els comportaments cortesos solen ser bidireccionals. Així, cedir el pas o convidar a un cafè són actes de cortesia, però si sempre som nosaltres els qui convidem, aviat deixarem d'anomenar-ho cortesia, i hi aplicarem uns altres adjectius més adients. D'altra banda, tampoc no és una elecció lliure («jo sóc bilingüe i, en cada cas, trio lliurement la llengua en què parlaré») perquè les persones que la practiquen solen fer-ho el 100%

de les vegades, és a dir, sempre que es troben amb interlocutors hispanòfons (vegeu Suay i Sanginés 2004).

Una descripció psicològica

Una vegada establert què és la submissió lingüística, passarem a analitzar-la des de la perspectiva de la psicologia. L'escena que hem descrit al principi, la dels estudiants demanant un tallat, ens pot servir per a il·lustrar el mètode d'anàlisi que emprarem. Hi trobem:

(a) uns agents que interactuen (el cambrer i els estudiants)

(b) en un context pròxim (el bar, els altres clients presents)

(c) dins d'un context ampli (la ciutat, els usos lingüístics habituals...), que inclou

(d) els valors socials dominants.

Entre els agents (a), podem identificar algunes variables que, molt probablement, influiran la seua conducta, com són:

(a.1.) la història d'aprenentatge de cadascun d'ells (particularment, pel que fa a les condicions d'ús de la llengua que empren). Això inclou tant els models de què han après a usar la seua llengua, com les experiències personals que han tingut respecte d'aquest ús.

(a.2.) els usos lingüístics que accepten, ja siga de manera explícita o implícita.

(a.3.) els objectius individuals de cadascú en la relació que estableixen.

(a.4.) les seues habilitats generals i específiques quant a resolució de problemes, control emocional i habilitats socials.

En el context pròxim (b) podem identificar, així mateix:

(b.1) l'estímul proporcionat pel cambrer parlant en la llengua dominant.

(b.2) un conjunt d'estímuls ambientals, que poden facilitar unes o altres opcions (per exemple, l'idioma en què estan escrits els rètols, o la llengua que parla la gent al voltant).

(b.3) el fet d'estar acompanyats i de venir d'una manifestació.

En el context ampli (c) podem destacar fonamentalment:

(c.1.) les regles d'ús d'una o altra llengua, en els distints llocs i situacions socials.

(c.2.) l'ús del català que fan els models socials disponibles (autoritats, professors, personatges públics...).

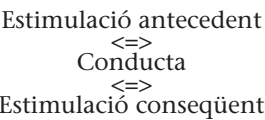
(c.3.) el prestigi de la llengua com a eina vehicular de comunicació en eixa societat.

Entre els valors socials dominants (d), cal

destacar-ne especialment aquells que connoten el fet d'expressar-se en cadascuna de les dues llengües oficials, de què en parlarem més avant.

Tot i que, evidentment, no ho fan d'una manera analítica, les persones emeten les seues conductes atenent a tots aquests (i altres) estímuls i condicionants. Conseqüentment, podem acceptar que la possibilitat de modificar la conducta d'algun dels agents depèn, si més no parcialment, de la capacitat que tinguem per a canviar alguna de les variables que la condicionen.

Com ja hem dit, analitzar psicològicament un fenomen implica centrar-se en la conducta de les persones que hi participen, tot aplicant-hi un procés d'avaluació conductual, que ens ha de permetre d'integrar la informació disponible, per tal de fer possible no només l'explicació, sinó també un cert grau de predicció de la conducta futura. Cal tenir en compte que la conducta no és únicament l'acció de triar una llengua, sinó la connexió entre aquesta acció i les contingències associades, incloent-hi antecedents i conseqüències (reforçadors i càstigs). En aquest exemple concret, la conducta dels estudiants (girar al castellà) està determinada per variables antecedents (història d'aprenentatge, valors imperants, etc.), que resulten més potents que unes altres (tenir consciència lingüística, procedir d'un acte reivindicatiu, estar acompanyats...). I, alhora, el resultat d'aquesta experiència concreta («solució» del problema, alleujament de la tensió, obtenció de l'objectiu) afectarà el seu comportament en les futures ocasions en què es trobaran en situacions semblants. Així, la seqüència de conducta en què ens centrem és la següent:



Així doncs, per a entendre una conducta, cal tenir en compte les variables funcionals i disposicionals que hi intervenen; tant les de l'individu com les del seu entorn. En la taula 2 es mostren els tipus de variables que poden incidir sobre la probabilitat futura d'una conducta.

Les variables disposicionals

Anomenem *variables disposicionals* aquelles condicions de l'individu i del seu entorn, que afecten l'ocurrència de la interacció, la fan més probable o disposen en favor o en contra (Segura, 1991). Així, les variables disposicionals de l'entorn són aquelles condicions ambientals que poden modificar la probabilitat d'ocurrència de la conducta que estem estudiant. Entre les que afecten la tria del català a l'hora de comunicar-se en un context en concret, podem destacar: la llengua en què parla la persona o grup a què ens adrecem; els usos lingüístics del grup de referència; o les conseqüències previsibles d'optar per una o altra llengua. Així, en un context en què (a) el grup a què ens adrecem parla en català, (b) és habitual fer-ho així, i (c) sabem que està ben considerat, la probabilitat de seleccionar aquesta llengua serà màxima. Per contra, la probabilitat disminuirà quan (a) el grup és castellanoparlant, (b) no hi ha altres persones que s'hi expressen en català, i (c) el català no és considerat com una llengua de prestigi.

Unes variables disposicionals d'especial importància són els valors socials; un conjunt d'idees prèvies (prejudicis) que són compartides per determinats grups o subgrups socials, i que tendeixen a ser considerades com a generals. En el cas de la conducta que ens ocupa, són molt importants aquells que es refereixen a la conveniència d'usar una o altra llengua en

Taula 2. Tipus de variables que afecten la conducta

VARIABLES DISPOSICIONALS		VARIABLES FUNCIONALS	
DE L'ENTORN	DE L'INDIVIDU	FUNCIÓ D'ESTÍMUL (EE antecedents)	FUNCIÓ DE RESPOSTA (EE conseqüents)
Context pròxim	Específiques: Hª d'aprenentatge Privació/Saciació	Situació	Reforçadors
Context ampli	Generals: Moment evolutiu Alteracions funcionals Alteracions estructurals	Responents condicionades: Fisiològiques	
Valors socials	Habilitats Taxa d'estimulació reforçant Funció de reforçament prioritari Presència física	Psicològiques	
			Càstigs

determinats contextos. Com sabem sobradament, el català ha estat sotmès, al llarg dels darrers segles, a condicions específiques de càstig, sancionades fins i tot per lleis que en prohibien expressament l'ús en determinats àmbits. D'acord amb el paradigma del condicionament, una conducta a què hom ha aplicat un càstig sistemàtic veurà reduïda la seua probabilitat d'ocurrència. Aquestes condicions socials i legals adverses han minat severament el prestigi social del català, i han contribuït a generar un ambient en què hom arriba a considerar de mala educació, o bé excloent, el fet que una persona s'expressi en català en presència de persones castellano-parlants. Aquest, i alguns altres valors socials (com ara creure que la llengua és només un instrument per a comunicar-se, o que parlar en català revela un cert provincianisme o una manca de cosmopolitisme), contribueixen a reduir la probabilitat que els parlants opten per expressar-se en la seua pròpia llengua (sempre que aquesta no siga el castellà). Cal tenir en compte que un sistema realment efectiu d'imposició de valors actua de tal manera que «els subjectes “doblegats” tenen la sensació de control de la situació, de sentir que fan, diuen, i pensen el que volen, independentment de tothom» (Garcia i Sevilla 1999). Això és el que permet que alguns catalanoparlants mantinguen la il·lusió d'estar fent una elecció lliure quan, sistemàticament, supe-diten la seua forma d'expressió a la d'uns altres, tot contribuint, com hem dit abans, a invisibilitzar l'existència del conflicte.

Una particularitat que cal consignar ací és la connotació ideològica que suposa el fet d'expressar-se regularment en català. Particularment en les grans àrees metropolitanes valencianes, l'ús del castellà com a llengua vehicular ha esdevingut tan habitual en gran part de la població, que la conducta d'expressar-se en català ha quedat políticament connotada com a pròpia d'una ideologia de caràcter nacionalista (catalanista). Per contra, parlar en castellà no s'interpreta com a signe d'una ideologia nacionalista castellana (espanyolista), sinó que tendeix a veure's com a una actitud neutra. És evident que es tracta d'una fal·làcia, i que «en una situació de subordinació, els posicionaments en relació amb la llengua són radicalment polítics» (Solé i Camardons 2004, p. 138); també és cert, però, que generalment preferim no expressar obertament la nostra ideologia en totes les interaccions socials que portem a ter-

me, de manera que triar una llengua que ens connota políticament és un cost afegit d'aquesta opció.

En sentit contrari, també caldria dir que, en entorns amb un ús més generalitzat del català, la relació entre reforçadors i càstigs associats al fet d'expressar-se en aquesta llengua pot ser notablement diferent. En eixes condicions el valor connotatiu de la llengua és, com a mínim, menor. En qualsevol cas, podem constatar que els valors socials més comunament assumits atorguen al català una categoria (i un paper) de llengua secundària, és a dir, prescindible en unes o altres circumstàncies. Per contra, el castellà té una consideració de llengua prioritària, l'ús de la qual no genera perjudicis individuals immediats, pràcticament en cap situació.

Les variables disposicionals de l'individu també inclouen aspectes com ara la competència lingüística del parlant, la seua capacitat d'expressió, les seues habilitats psicològiques, o algunes dades biogràfiques relacionades amb la seua història personal d'ús de cada llengua, és a dir, amb la seua història individual d'aprenentatge. Sens dubte, la relació entre reforçadors i càstigs rebuts per utilitzar una llengua condiciona fortament el comportament lingüístic de cada persona. Al seu torn, però, algunes característiques de la persona també afecten sensiblement la taxa de reforçadors i càstigs que aquesta rebrà per qualsevol conducta emesa. Així per exemple, la presència física hi té un paper important. No hi ha dubte que les persones amb una presència imponent solen rebre menys càstig que les que tenen un aspecte més vulnerable.

Les variables funcionals

Les persones (i també els animals) no reaccionem davant de tots els estímuls que estan en el nostre camp perceptiu, sinó únicament davant d'aquells que tenen un valor significatiu per a nosaltres. Així, podem parlar de la funció d'estímul antecedent, que actua «com a senyal, anunci o representació d'un altre estímul amb el qual està relacionada» (Segura, 1991). Es tracta, doncs, d'estímuls condicionats que han adquirit la propietat de desencadenar una conducta determinada, tal com passava amb el so de la campana en el conegut experiment de Pàvlov amb els seus gossos (Pàvlov 1923).

Per la seua banda, la funció d'estímul

conseqüent consisteix a augmentar o disminuir la probabilitat que, en el futur, quan es presentaran condicions similars, torne a produir-se el mateix tipus d'interacció. Són estímuls que, pel seu valor subjectiu, adquireixen propietats reforçadores, tant de caràcter positiu (gratificació), com negatiu (alleujament de l'avversió). D'aquesta manera, pel fet d'estar disponibles després de l'emissió d'una determinada resposta, augmenten la probabilitat que aquesta torne a produir-se en el futur. Així, una persona que s'expressa en una llengua tendirà a desistir de fer-ho si, sistemàticament, rep com a resposta la incomprensió, la indiferència, o una actitud de rebuig més o menys obert (és a dir: càstig). Tot i que cal recordar que no estan tan lluny els temps en què, a les escoles, es rentava la boca amb sabó als infants que s'expressaven en català, és cert que ara són més freqüents unes altres modalitats de càstig que, no per més subtils són menys efectives.

Estrictament, cal dir que l'aprenentatge de la submissió lingüística és un aprenentatge de la por. I com diu el neurobiòleg Joseph LeDoux, «el condicionament de la por no només és ràpid, sinó també molt durador. De fet, una vegada establerta, la por condicionada no s'oblida; el pas del temps no és prou per desfer-se'n» (1996, p. 146).

Aprenent la desempatança

Precisament en relació amb el càstig associat a parlar la pròpia llengua, hi ha un fenomen que cal esmentar, perquè és a la base de la submissió lingüística. Es tracta de la desempatança apresada (*learned helplessness*), que pot definir-se com «l'expectativa adquirida que no hi ha relació entre les respostes i el reforçament» (Ursin i Eriksen 2004). El fenomen s'observà inicialment en animals, concretament en gossos, que havien estat sotmesos a xocs elèctrics inescapables (qualsevol de les respostes que podien emetre no aturava el xoc). Després d'uns pocs intents, els animals aprenien a quedar-s'hi quiets, com resignats a continuar rebent el càstig (eren descàrregues de baixa intensitat). Però el que resulta més inquietant és que es produïa una generalització d'aquest aprenentatge, i posteriorment els gossos tampoc no intentaven escapar en altres situacions en què sí que podien fer-ho. Això il·lustra una característica essencial de la desempatança: que

tendeix a esdevenir una expectativa de resposta generalitzada a totes les situacions possibles, tal com s'ha observat en animals (Seligman 1975; Zhukov i Vinogradova 2002) i també en humans (Minor i Hunter 2002; Shumake i Gonzalez 2003). Sovint, aquesta conducta d'inhibició; la renúncia als intents de sobreposar-se a una situació adversa és etiquetada com a depressió. La desempatança es consolida quan un individu aprèn que no hi ha relació efectiva entre la seua conducta i les conseqüències que rep de l'ambient. I això s'esdevé amb tota facilitat, en condicions en què només hi ha dues alternatives disponibles, i totes dues proporcionen un càstig. Un bon exemple de desempatança el podem trobar entre les persones educades en la postguerra. L'escola franquista castigava els escolars (sovint, físicament) per parlar català, però també ho feia —mitjançant la burla i el menyspreu del seu accent— quan ho feien en castellà. Així, en una situació en què només hi havia dues respostes disponibles (parlar català o parlar castellà), els infants rebien càstig per una conducta i càstig per l'altra. Com diu el psicòleg Quim Gibert (2003), «Quan ens sentim desvalguts de forma sovintejada, una sensació d'inutilitat, d'impotència i de derrota, ens envaeix. [...] I encara que en algun moment la situació permeti el redreçament de la nostra dignitat, no ens molestem a intentar-ho». Per tant, és per escapar del càstig, i per evitar qualsevol indici de conflicte, que moltes d'aquestes persones varen aprendre a amagar no només la seua llengua, sinó també la seua identitat.

Quan la solució és el problema

Un concepte més recent, i complementari, és el de desesperança apresada (*learned helplessness*), que pot definir-se com «l'expectativa adquirida que la majoria o totes les respostes condueixen a resultats negatius» (Ursin i Eriksen 2004), i pot ajudar-nos a entendre millor les actituds lingüístiques que estem analitzant. A diferència del que hem vist adés, ara sí que existeix percepció de control: hi ha efectes associats a les respostes que la persona emet, i són diferents si fem una cosa o l'altra, però tots són negatius. A nivell cognitiu, això introdueix un nou element: la culpabilitat; és a dir, la sensació que hauria estat possible actuar bé, i tanmateix ho hem fet malament. És fonamentalment per això que s'ha dit que

la desesperança és millor com a model de depressió humana que no la desempatança (Johnson et al. 2001). Això, a més, s'ajusta força bé a la situació lingüística que vivim actualment, en què els catalanoparlants sabem que podem expressar-nos en la nostra llengua perquè la llei ens en reconeix el dret (si més no, en bona part del territori), i tanmateix, també som conscients que això sol comportar conseqüències negatives. És cert que el càstig ja no sol ser el mateix (tot i que en alguns llocs hi ha un revifament de l'estil que podríem anomenar «Haga el favor de hablar en cristiano»), però no per això ha desaparegut. Potser ara no es tracta de cops i càstigs físics, però continua tractant-se de menyspreu, indiferència, marginació o, senzillament, conflicte. I «els humans no sempre ens veiem amb cor d'encarar-nos a experiències desagradables. La por a l'enfrontament [...] genera comportaments d'evitació» (Gibert 2003). Això vol dir que, si parlar català augmenta la probabilitat d'entrar en conflicte, moltes persones tendiran a deixar de fer-ho. Sovint, però, quan aquestes persones, per tal de minimitzar el grau de conflicte, s'expressen en la llengua dominant, se senten incòmodes precisament perquè el seu nivell de consciència els fa evident que allò que estan fent atempta frontalment contra la seua llengua, i les col·loca en una posició manifestament submissa, que compromet la dignitat i l'amor propi. Així doncs, reben el càstig habitual per parlar en català, i el seu propi càstig quan ho fan en espanyol... i això, precisament, és l'aprenentatge de la desesperança.

És per això que considerem que la submissió lingüística no és una bona solució del problema. I no ho és, no tan sols des d'un punt de vista ideològic, sinó també des de la perspectiva estrictament individual que es deriva de la pròpia experiència. Així, la submissió lingüística no pot ésser només una conducta superficial que hom adopta en determinades situacions, i prou, com qui es posa un llaç o una corbata en ocasions especials, sense que això afecte la seua forma habitual de vestir. Amb el sotmetiment a la llengua de l'altre, el catalanoparlant no soluciona eficaçment la situació d'interacció lingüística, perquè no n'obté una satisfacció equivalent a la que pot esperar-ne l'interlocutor. Per tal de mantenir l'equilibri, al parlant submís li caldrà dotar-se d'uns mecanismes cognitius de justificació de la seua conducta, que tard o d'hora acabaran per consolidar

ideològicament la seua submissió. És així com, des dels clàssics arguments en pro de la bona educació (com si fos de bona educació viure trenta anys en un país sense aprendre'n la llengua) o la comprensibilitat (l'únic que importa és comunicar-se: tant se val en quina llengua... així que ho farem en la meua), alguns catalanoparlants arriben a sostenir posicions obertament favorables a la superioritat de l'espanyol o del francès com a llengües de cultura i de relació. Quan això ho diuen persones hipanòfones o francòfones, podem entendre que es tracta de simple ignorància o d'evident mala intenció. Quan ho fa un catalanoparlant, però, implica un evident menyspreu *d'unes que li són pròpies*, que s'ajusta perfectament a la definició d'autoodi (Allport, 19).

Partint d'aquestes premisses, és fàcil entendre per què aquestes persones solen ser les més bel·ligerants quan una altra s'expressa assertivament en català. Si no aconseguen que eixa conducta siga d'alguna manera etiquetada com a incorrecta o aberrant, llavors la seua submissió lingüística es fa evident, i no pot ésser vista més que com a renúncia i abdicació. I això no agrada a ningú.

De l'altre cantó, pel que fa al reforçament positiu, cal dir que parlar en català també pot comportar certes recompenses. Per al catalanoparlant d'origen, aquestes poden estar relacionades principalment amb aspectes de comoditat i identificació amb la seua comunitat, mentre que els nous catalanoparlants poden centrar-se més en uns altres reforçadors, com ara rebre felicitacions, experimentar el goig de l'aprenentatge, accedir a un lloc de treball o sentir-se integrats en la comunitat d'acollida. De fet, com a senyal d'identitat, la llengua és l'instrument més democràtic i igualitari (Joan 2004). En les comunitats que s'identifiquen per característiques ètniques o d'origen (els llinatges), a una persona que ve de fora li resulta impossible integrar-s'hi. Per contra, en una comunitat identificada per una llengua, tot el que hom ha de fer és aprendre-la, i parlar-la. I, en el nostre territori, el català és la llengua d'integració: totes les persones que la parlen passen a formar part de la nostra comunitat.

Mirant-s'ho des de l'altre costat

Arribats en aquest punt, resulta interessant analitzar una situació típica d'interacció lingüística, des del punt de vista de la per-

sona castellanoparlant. Imaginem-ne una que entra a un establiment on hi ha diverses persones, totes parlant en català. Quan s'adreça al dependent en castellà, aquest li respon en eixa mateixa llengua, i les altres persones presents, si hi intervenen, també se li adrecen en espanyol.

Des del punt de vista del condicionament, aquesta persona (*a*) no ha rebut cap càstig pel fet d'expressar-se en castellà, i (*b*) ha obtingut l'atenció que desitjava (reforç positiu), sense cap entrebanc ni incomoditat (reforç negatiu). Per tant, si ara entrem a analitzar-ho en el nivell cognitiu, haurà après (*a*) que és normal que la gent canvie a la seua llengua, (*b*) que ho fan de bon grat (no li ha calgut ni tan sols demanar-ho), i (*c*) que canviar al castellà no els suposa cap esforç. Si passem tot això pel filtre d'uns certs valors socials imperants, sembla molt probable que aquesta persona arribe a pensar que (*d*) mantenir el català, quan ella parla en espanyol, és un acte de mala educació, quan no una agressió personal. Així, no és difícil entendre perquè molts castellanoparlants residents al nostre territori han arribat a la conclusió que (*e*) no cal aprendre català per viure en aquest país. De les conseqüències habituals d'aquest aprenentatge, en el nivell actitudinal, en Bernat Joan (1998) en diu *omnipotència apresada*, i la defineix com: «allò que fa que un parlant, en qualsevol lloc i circumstància, tengui una mena de dret natural a exigir l'ús de la seua llengua». Es tracta d'un concepte complementari de la desempatança, que cognitivament es basa en la confusió entre privilegis i drets, i que només pot mantenir-se mentre l'altra part (en aquest cas, els catalanoparlants) continue instal·lada en estratègies passives d'afrontament, i/o adopte actituds agressives en contra d'ella mateixa (autoodi).

En resum, podem dir que la submissió lingüística és una conducta apresada, que es manifesta en un context que molt rarament la qüestiona. Així, es manté per reforçament positiu (acceptació social; assoliment dels objectius), i per reforçament negatiu (evitació del conflicte). Les persones que la practiquen poden no ser conscients que es tracta d'un comportament subordinat, i arribar a considerar-la com una mostra de cortesia o de bona educació (valors socials). Tanmateix, nosaltres entenem que es tracta d'una conducta de supeditació evident (cedir sistemàticament i abandonar la pròpia llengua, davant la mera presència de l'altra), derivada d'un

aprenentatge basat en el càstig (desempatança i/o desesperança), que explica en bona part la baixa autoestima que sovint ens atribuïm.

Així mateix, sostenim que, per tal de guanyar autoestima i incrementar el nostre benestar i satisfacció, les persones catalanoparlants podem adquirir recursos per a comportar-nos altrament, és a dir, per a mantenir el català en interaccions amb no catalanoparlants, tot sentint-nos raonablement còmodes mentre ho fem. Per tant, si trobem la manera de generar més recursos, millorarem la nostra competència per a afrontar les situacions socials, contribuint així a augmentar la probabilitat d'optar pel català com a llengua vehicular.

Què és el Taller d'espai lingüístic personal?

Amb aquest objectiu de facilitar l'adopció del català com a llengua vehicular, a través d'un increment de la capacitat per a resoldre satisfactòriament les situacions d'interacció lingüística, hem desenvolupat una estratègia d'intervenció que anomenem Taller d'espai lingüístic personal (TELP).

El TELP s'adreça a persones catalanoparlants (d'origen o d'adopció, tant se val) que poden actuar com a models de conducta per a unes altres, a diferents nivells. Això inclou líders polítics, sindicals i socials, mestres, pares i mares, etc. Sabem que la manca de models adequats de fidelitat lingüística és un greu inconvenient per a que nous parlants adopten el català com a llengua vehicular. És per això que ens sembla imprescindible que les persones aprenen recursos per a mantenir la fidelitat lingüística (i el seu benestar), i puguin així actuar com a models útils per a unes altres persones sobre les quals exerceixen la seua influència. En principi, és una iniciativa pensada per a persones que ja posseeixen un nivell suficient de consciència lingüística, i que, tanmateix, pateixen individualment els inconvenients de parlar una llengua minorada, la qual cosa perjudica sensiblement el seu benestar social i personal. Tot i que no oblidem la possibilitat que l'assertivitat lingüística d'aquestes persones facilite l'accés a nivells més elevats de consciència lingüística en unes altres que, ara com ara, no la tenen, cal dir que no és aquest l'objectiu prioritari del TELP.

Amb aquesta iniciativa volem contribuir a desenvolupar la capacitat per a resoldre

les situacions d'interacció lingüística, des de la nostra perspectiva acadèmica i professional, que és la psicologia. Entenem per interacció lingüística aquelles situacions en què una persona catalanoparlant parla amb una altra que no n'és. Preferim aquest terme al de conflicte, perquè no sempre s'hi genera una situació de confrontació. Això només s'esdevé quan l'interlocutor (a) manifesta que no entén el català, i/o (b) demana que se li parli en la llengua dominant. Cal tenir ben present, però, que en moltes ocasions els catalanoparlants renuncien a la seua llengua sense haver comprovat que l'altre no els entén i, per tant, sense que s'hi haja produït cap situació conflictiva explícita.

El TELP pretén desenvolupar recursos individuals d'afrontament de totes aquestes situacions, així com perfeccionar-ne els ja existents. Això implica: (a) identificar i diferenciar les diverses situacions d'interacció lingüística que poden produir-se al nostre territori; (b) desenvolupar i practicar estratègies personals per afrontar-les; i (c) aprendre a minimitzar les conseqüències desagradables d'afrontar aquestes situacions, i fins i tot a gaudir-ne.

Continguts

El TELP és un curs de formació que es desenvolupa de manera interactiva, tot fent servir tècniques i mètodes procedents de la teràpia de conducta, de la psicologia de l'esport, del teatre i de l'entrenament en assertivitat, per a intervenir en els tres nivells d'anàlisi del comportament: el fisiològic, el cognitiu i el motor (figura 1), per tal de minimitzar el cost derivat d'afrontar situacions d'interacció lingüística, tot incrementant, fins on siga possible, l'eficàcia en el manteniment de la fidelitat lingüística i les satisfaccions que se'n deriven. Està pensat per a grups de 10 a 15 persones, i

s'estructura en diversos formats i duracions, en funció del grup concret a què s'adreça en cada edició.

Els continguts que s'hi inclouen són, a grans trets, els següents:

(a) Una aproximació teòrica, que pretén aportar els coneixements psicològics imprescindibles per a entendre com es produeix, a nivell individual, el procés de selecció d'una llengua, en una situació concreta, i de quina manera s'ha instaurat la submissió lingüística com a norma de conducta en els catalanoparlants. L'abordatge d'aquesta problemàtica des de l'òptica de la psicologia implica que ens centrem en el nivell de la resposta individual. Per bé que no ens desentenem d'altres nivells d'anàlisi (social, legal, polític...), la nostra formació ens capacita per a intervenir en el nivell de la conducta individual. La intervenció que proposem es basa en els models científics vigents en l'estudi del comportament, que ens permeten d'entendre com s'han generat les conductes i per què es mantenen.

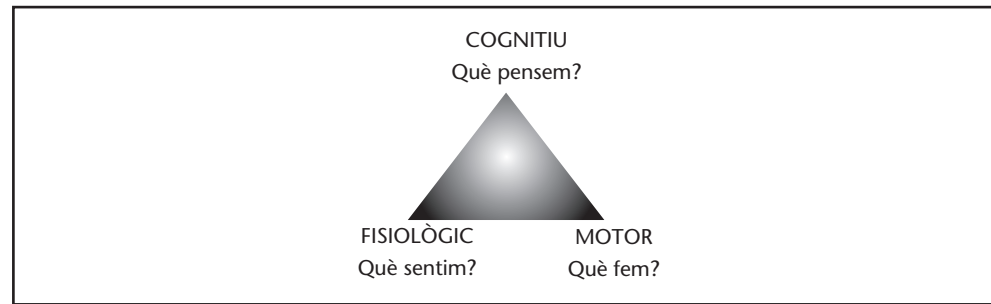
(b) Una proposta funcional de classificació de les situacions d'interacció lingüística (vegeu taula 3), que combinada amb la de les actituds dels catalanoparlants (vegeu taula 1), pretén mostrar com les situacions de conflicte lingüístic poden abordar-se de maneres distintes, en funció d'algunes característiques com ara el tipus de relació existent entre els interlocutors, les conseqüències previsibles de la interacció, o el grau d'implicació emocional que ens provoca.

Alguns condicionants importants de la conducta tenen a veure amb factors contextuals, com els ja esmentats més amunt. La situació actual és que una majoria de catalanoparlants practiquen la submissió lingüística, i abandonen la seua llengua en molt diverses situacions socials. Algunes d'aquestes situacions poden implicar conseqüències aversives directes per al parlant (pèrdua o no obtenció d'un lloc

Taula 3. Possibles criteris de classificació de les situacions d'interacció lingüística

Duració	Jerarquia	Nombre de participants	Tipus d'interlocutor	Grau de dificultat
Eventuals	Supraordinats	Cara a cara	Castellanoparlant resident	Fàcil
Freqüents	Subordinats	Grups petits	Catalanoparlant submís	Mitjà
Estables	Iguals	Grups nombrosos	Castellanoparlant foraster	Difícil
Familiars	Indiferent	Audiències	Foraster d'altres llengües	Impossible
...

Figura 1. Nivells d'anàlisi de la conducta



de treball, per exemple). En aquest cas, podem entendre, simplificant, que la selecció de llengua estarà en funció de criteris instrumentals. En canvi, altres situacions són jeràrquicament inverses, i és la persona catalanoparlant qui es situa en una posició supraordinada (quan entra a un establiment per comprar un article, per exemple). Tècnicament, les probabilitats d'optar pel català en cadascuna d'aquestes dues situacions inverses haurien de ser ben distintes, atenent a les conseqüències que, previsiblement, poden derivar-se'n. I tanmateix, la simple observació ens mostra que no és ben bé això el que passa, ja que els catalans solen practicar la submissió lingüística, tant amb interlocutors subordinats com supraordinats.

En qualsevol cas, el criteri de classificació més decisiu és el que fa referència al grau de dificultat. Es tracta d'una classificació plenament subjectiva. Per a unes persones resultaran fàcils algunes situacions que, per a unes altres, poden resultar difícils. Això depèn, entre altres factors, de la història particular d'aprenentatge de cadascú. Pensem que la descripció i classificació de les diverses situacions d'interacció lingüística ajuda a facilitar l'adopció de noves estratègies per a la selecció i emissió de respostes (conductes) més flexibles, és a dir, més ajustades a les característiques de cada situació.

(c) En tercer lloc, fem un treball d'identificació dels recursos que ja posseïm, amb l'objectiu de desenvolupar-los, i a partir d'això aprenem noves tècniques i recursos, i desenvolupem estratègies específiques per afrontar les diverses situacions que se'ns solen presentar. Això es fa mitjançant dramatitzacions i altres mètodes de treball en grup, tot incorporant-hi una formació bàsica en algunes tècniques teatrals. A través d'aquestes pràctiques i exercicis pretenem optimitzar les capacitats d'expressió verbal i

no verbal dels assistents, per tal que siguin (i se senten) més eficaços a l'hora d'establir una comunicació.

Quan parlem de recursos, ens referim a estratègies útils d'afrontament, que poden relacionar-se amb els tres nivells d'anàlisi de la conducta (vegeu figura 1). Els recursos cognitius fan referència a les nostres idees i creences, i també als pensaments o imatges que, en un moment determinat, sorgeixen de la nostra activitat cerebral. Com més adequats siguin i més entrenats estiguin, més ens facilitaran el manteniment del nostre espai lingüístic. Un aspecte força interessant d'aquest grup de recursos és que condicionen molt com ens sentim en les situacions d'interacció lingüística, i tenen una traducció directa en la manera en què les afrontem. Posseir arguments sòlids i ben fonamentats, i saber exposar-los amb fluïdesa, no significa que els haurem d'anar esgrimint tothora. Ans al contrari, un dels objectius principals del treball amb recursos de comunicació és dotar-nos de la capacitat de resoldre els conflictes d'una manera processual, és a dir, sense entrar en el contingut de la comunicació i sense discutir (si no és que volem fer-ho). Considerem que aquest és un canvi de perspectiva imprescindible per a qui vol exercir el seu dret a viure en català. Quan les persones aprenen a adoptar aquest punt de vista, les situacions de conflicte lingüístic passen a ser viscudes amb una càrrega emocional ben distinta, que generalment facilita l'emissió de les respostes prèviament entrenades. Dins dels recursos de comunicació, farem una divisió entre els continguts verbals i els no verbals, és a dir, què dir i com dir-ho. Així, la comunicació verbal serà una expressió explícita dels continguts cognitius de què disposem; una extensió oral dels nostres arguments, sovint resumida i preparada específicament per a situacions concretes. Com ja hem dit, els recursos

de comunicació no consisteixen sempre a explicar quins són els nostres arguments i creences. Això, podem fer-ho amb algunes persones, l'opinió de les quals ens interessa especialment, però de cap manera amb qualsevol que ens interpel·le pel carrer. La fatiga i el tedi que se'n derivaria constituiria un càstig addicional a la nostra conducta lingüísticament assertiva.

Finalment, treballem amb els recursos de control emocional, que se centren fonamentalment en el control de l'ansietat, perquè és molt freqüent trobar-se incòmode i nerviós en una situació de conflicte lingüístic. L'ansietat és una resposta emocional complexa, que es produeix quan percebem que una situació concreta ens resulta (a) amenaçant, (b) important i (c) de resultat incert. Les diverses tècniques psicològiques que ens permeten d'actuar sobre qualsevol d'aquestes tres característiques poden servir per a mantenir sota control l'ansietat. Per exemple, quan mitjançant una tècnica respiratòria aprenem a evocar una resposta de relaxació, es provoca un efecte de recuperació en el nostre organisme, s'evita la despesa excessiva d'energia i, en resum, assolim la normalització dels nostres processos fisiològics, cosa que facilita la correcta disponibilitat dels nostres recursos cognitius i de comunicació.

La nostra convicció és que, en la mesura en què les persones disposen de més recursos eficaços, són més lliures a l'hora d'efectuar una autèntica tria lingüística, sense veure's abocats a practicar sistemàticament la submissió als seus interlocutors. Òbviament, les persones que disposen de recursos poden optar entre fer-los servir o no, mentre que aquelles que no els tenen, no poden fer-ho. La decisió, en última instància, correspon al parlant.

És viable l'assertivitat lingüística?

Podríem resumir afirmant que el TELP pretén facilitar la insubmissió lingüística; una conducta individual que aspira a esdevenir una actitud i a generalitzar-se entre la població catalanoparlant, tot aprofitant (en sentit invers, però) l'efecte de modelat a què al·ludíem al principi d'aquest article. Tot i això, preferim el terme assertivitat al d'insubmissió, perquè no es tracta d'un comportament adreçat contra ningú, sinó senzillament, en favor nostre. L'assertivitat lingüística és la capacitat d'exercir el nostre dret (legalment reconegut) de viure

en català, sense deixar-nos manipular per les diverses formes de pressió d'un entorn que no hem dissenyat nosaltres, però també sense atacar les persones amb qui interactuem. Nosaltres no pensem que són les persones castellanoparlants les qui ens sotmeten. Hi haurà, potser, molts casos en què la seua omnipotència apresada vindrà acompanyada d'un pòsit ideològic de tipus discriminatori, com ara considerar que efectivament ens hi hem de sotmetre perquè som un poble vençut, o qualsevol de les versions més o menys edulcorades d'aquesta mateixa creença. Però no sempre és així. Molts castellanoparlants que viuen al nostre país simplement es comporten tal com han comprovat que els funcionava. I no hem d'oblidar que, en el seu cas, també es tracta d'una conducta apresada, que pot canviar si es donen les circumstàncies apropiades (variables disposicionals). I ho han fet vivint entre nosaltres; som nosaltres mateixos els qui els hem ensenyat a viure d'esquenes a la nostra cultura. I per tant, també tenim la capacitat d'ensenyar-los el contrari.

En qualsevol cas, el nostre comportament lingüístic ha de ser independent de les nostres creences respecte a la ideologia o la motivació de l'interlocutor. Si no ho féssim així, el càlcul que hauríem de fer per tal d'adaptar-nos a les circumstàncies seria esgotador.

I és ací on la nostra anàlisi ha de transcendir el terreny individual, perquè la generació d'aquestes circumstàncies favorables és un fenomen social. Conceptes com el de *normalització* només són aplicables allà on s'ha generat prèviament una anormalitat, i per corregir-la cal combinar un ampli conjunt d'estratègies i iniciatives provinents de molt diversos àmbits, i adreçades a tots els nivells d'intervenció. Des de la nostra perspectiva psicològica, tenim la impressió que els discursos oficials respecte al procés de normalització sovint (a) han fet massa èmfasi en aspectes relacionats amb la consciència i amb les actituds de bona voluntat; i (b) han generat resultats dubtosos, tot contribuint (volem creure que involuntàriament) a generar un cert grau de desesperança. Pot servir com a mostra aquesta afirmació: «Demanem a aquests catalans (que tenen el català com a llengua pròpia) que parlin en català sempre i en tot lloc, però no com qui esgrimeix una arma defensiva (i menys encara ofensiva) sinó amb tota naturalitat» (recollida per Jordi Solé i Camardons, 2004, p. 121). Aquesta

frase constitueix un magnífic exemple del que en psicologia es coneix com a intenció paradoxal (Frankl 1960). En part és una situació molt semblant a aquella en què se li demana a algú que es comporte espontàniament. Aleshores, l'espontaneïtat li esdevé senzillament impossible, perquè si obeeix l'ordre del seu interlocutor, llavors no és espontani; mentre que si no l'obeeix, és a dir, si no es comporta espontàniament, òbviament tampoc no ho és. Aquest tipus d'instruccions generen habitualment inhibició: entre la impossibilitat de ser espontani i la prohibició de no ser-ho, tan sols resta la inacció.

D'altra banda, ¿com se suposa que hem de parlar català «amb tota naturalitat» amb ciutadans que saben que tenen el dret (reconegut per les lleis i garantit per un estat) a viure en espanyol? Què passa amb la naturalitat quan algú t'espeta un «haga el favor de hablar en cristiano»? Quin seria, en aquest cas, el comportament «amb tota naturalitat»? Amb formulacions com aquesta, els catalanoparlants estariem abocats a situacions de doble càstig, com les que ja hem analitzat més amunt, d'aquelles que ens menen iremissiblement a la desesperança: hem de parlar la nostra llengua amb tota naturalitat, però ningú no ens defensarà (i ni tan sols podem defensar-nos, i menys encara atacar) quan no se'ns permet de fer efectiu aquest dret, o quan se'ns ataca per exercir-lo. No ens volem estendre parlant de les implicacions d'algunes campanyes orientades a fomentar el sentiment de responsabilitat individual respecte a l'esdevenidor del català (*Que es parli català...depèn de tu; Tu ets mestre*, etc.), que ja han estat encertadament comentades anteriorment (Alexandre 2003; Solé i Camardons 2004). Només volem suggerir que, a l'hora de dissenyar les campanyes, caldria analitzar funcionalment com podem esperar que això afectarà el comportament individual de les persones que han d'afrontar cada dia el repte de viure com a catalans a casa seua. Pel que fa a la possibilitat de fer-ho més satisfactòriament, les persones poden dotar-se de recursos individuals que els facen menys feixuga la tasca. Hem de reconèixer, però, que en les circumstàncies actuals, viure en català al 100% no és gens fàcil. I tanmateix, entre aquest objectiu desitjable, i la situació que viuen milers de catalanoparlants, hi ha un ampli marge de progrés, que és plenament viable. Moltes de les situacions que actualment vivim en espanyol, les podríem viure

en català. Moltes de les persones amb què ens comuniquem en espanyol, ens enten dran sense problemes si ens hi adrecem en català. I això, aquest marge de maniobra, és el que pretenem treballar i expandir, perquè per fer això sí que ens són útils les decisions personals i els recursos de comportament. I això és factible, en una o altra mesura, per a la totalitat de les persones catalanoparlants. Però també és clar que, tots plegats, no ens en sortirem si no aconseguim que això, ser qui som i parlar com parlem, siga, com ho és per a milions de persones que viuen en condicions polítiques normals, amb un estat que garanteix (en comptes d'entrebançar-lo) el seu dret a viure en la seua llengua, un element de naturalitat; no ja una font de satisfacció, sinó millor encara, una dada a la qual ens siga possible no prestar atenció. És aquesta la normalitat a què aspirem legítimament, i si bé no està totalment en les nostres mans assolir-la, hi ha un bon tros de camí que podem recórrer per nosaltres mateixos. I és en aquest sentit que, responent la qüestió que obria aquest epígraf, podem afirmar que sí, que és viable assumir i portar endavant una actitud lingüísticament assertiva, i abandonar la submissió lingüística en un alt percentatge de les situacions en què actualment la practiquem.

Resum i conclusions

A continuació consignarem breument les principals idees que s'expressen en aquest treball:

- La submissió lingüística està en la base de la baixa autoestima que freqüentment s'atribueix als catalanoparlants.
- Hi ha raons històriques, polítiques i socials que expliquen el fet que moltes persones catalanoparlants practiquen habitualment la submissió lingüística. En definitiva, però, es tracta d'una conducta apresada, que, per tant, pot ser modificada.
- Analitzar aquest fenomen des de la psicologia implica centrar-se en els estímuls i les conseqüències relacionats amb la conducta de tria lingüística, que poden ser rellevants a l'hora d'actuar sobre aquesta conducta.
- Una forma d'augmentar la probabilitat de triar el català com a llengua vehicular és ampliar i desenvolupar els recursos personals d'afrontament del conflicte, i això pot fer-se mitjançant uns cursos de formació anomenats Taller d'espai lingüístic personal (TELP).

- El TELP s'adreça a persones que desitgen fer del català la seua llengua vehicular i que, tanmateix, experimenten dificultats o malestar quan s'expressen en català en contextos no particularment favorables.
- Considerem que el fet que algunes persones afronten les situacions d'interacció lingüística amb més eficàcia i satisfacció, pot influir favorablement perquè unes altres acaben abandonant la submissió lingüística, i substituint-la per una conducta més satisfactòria i més saludable. D'això en diem *efecte expansiu*.
- La possibilitat real de viure íntegrament en la nostra llengua no depèn únicament d'actuacions i iniciatives individuals o de petits grups. Tanmateix, abandonar individualment la submissió lingüística ens acosta més a aquest objectiu.
- La submissió lingüística pot abandonar-se d'una manera gradual, incrementant progressivament el nombre de situacions en què fem servir la nostra llengua.

Referències

- ALEXANDRE, V. (2003). *Senyor President (Carta oberta)*. Barcelona: Proa.
- ALEXANDRE, V. (2001). *Despullant Espanya*. Barcelona: Proa.
- ALLPORT, G.W. (1954). *The Nature of Prejudice*. New York: Perseus.
- FRANKL, V.E. (1960). «Paradoxical Intention». *American Journal of Psychotherapy*, 14: 520-535.
- GARCIA I SEVILLA, L. (1999). *Conformitat social i identitat lingüística*. Barcelona: IEC.
- GARCIA I SEVILLA, L. (2005). *Comunicació personal*
- GIBERT, Q. (2003). *Baixa autoestima (o autoodi) i identitat: enfocament psicològic*. A: GIBERT, Q.; MURGADES, J.; ADELL, M.A.; JOAN, B.: *Autoestima i Països Catalans*. Barcelona: La Busca, p. 17-54.
- JOAN I MARÍ, B. (1998). *Un espai per a una llengua*. València: Eliseu Climent.
- JOAN I MARÍ, B. (2004). «De la minorització a la normalitat». A: GIBERT, Q.; JUNYENT, C. JOAN, B.; SUAY, F.; SANGINÉS, G.: *El despertar dels Països Catalans*. Barcelona: La Busca, p. 59-93.
- LEDoux, J. (1996). *The emotional brain*. New York: Simon & Schuster.
- MAALOUF, A. (1998). *Les identités meurtrières*. Paris: Gasset & Fasquelle.
- MELIÀ, J.L. (2004). «Com es destrueix la llengua dels valencians: un model binomial pels efectes de la regla de submissió lingüística». *Anuari de Psicologia*, 9 (1), p. 55-68.
- MINOR TR, HUNTER AM. (2002). *Stressor controllability and learned helplessness research in the United States: sensitization and fatigue processes*. *Integr Physiol Behav Sci*.37(1): 44-58.
- PÀVLOV, I. (1923). *Réflexes conditionels et inhibitions*. Paris: Gonthier.
- SEGURA, M, SANCHEZ, P, BARBADO, P. (1991). *Análisis funcional de la conducta*. Granada: Universidad de Granada.
- SELIGMAN, M.E.P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development and Death*. San Francisco: Freeman.
- SHUMAKE J, GONZALEZ-LIMA F. (2003). *Brain systems underlying susceptibility to helplessness and depression*. *Behav Cogn Neurosci Rev*.2(3): 198-221.
- SOLÉ I CAMARDONS, J. (2004). *Les set tribus de la nació catalana*. Palma: Documenta Balear.
- SUAY, F. I SANGINÉS, G. (2004): *L'espai lingüístic personal*. A: GIBERT, Q.; JUNYENT, C.; JOAN, B.; SUAY, F.; SANGINÉS, G.: *El despertar dels Països Catalans*. Barcelona: La Busca, p.93-125.
- SUAY, F. I SANGINÉS, G. (2004): «Un model d'anàlisi i intervenció en la submissió lingüística». *Anuari de Psicologia*, 9 (1): 95-110.
- URSIN, H. I ERIKSEN, H. (2004). «The cognitive activation theory of stress». *Psychoneuroendocrinology* 29 (2004): 567-592.
- ZHUKOV DA, VINOGRADOVA KP. (2002). «Learned helplessness or learned inactivity after inescapable stress? Interpretation depends on coping styles». *Integr Physiol Behav Sci*. 37(1): 35-43.